特別対談

受動喫煙のリスクをなくすために今、私たちにできること

のどの健康から考える「健康寿命」

急速に高齢化が進む日本では、健康寿命の延伸が大きな社会課題となっています。そのために欠かせないのが、たばこによる健康被害の防止です。子どもをはじめ非喫煙者にも影響を与える受動喫煙への早期対策を呼びかける東京都医師会の尾﨑治夫会長と、のどの健康を守る医薬品メーカーである龍角散の藤井隆太社長が、健康寿命を延ばすために今、必要なことについて語り合いました。

考えている以上に深刻なたばこの被害

藤井　たばこを取り巻く状況はずいぶん変わりました。私は管楽器を吹く音楽家なので、たばこは吸いません。ところが、私が社長に就任した22年前、弊社には喫煙に関する制限が全くありませんでした。健康関連企業がこれではダメだと思い、段階的に喫煙対策を進めました。本社、工場、営業所とも全面禁煙を実施したのが10年ほど前。全面禁煙に踏み切ったのは早い方だったと記憶しています。

尾﨑　確かに20年前に比べると、ずいぶん変わったと感じています。でも、たばこによる健康被害の甚大さを考えると、まだまだ十分とは言えません。

↖の上位1～4位を占める、がん・心臓病・脳卒中・肺炎すべてに深く関わっていますし、以前は肺気腫と呼ばれていたCOPDにも関係していることがわかっています。さらに問題なのは、健康寿命の延伸を妨げる、「寝たきり」を招く3大疾患である脳卒中・転倒骨折・認知症にもたばこが関与しているということです。また、歯を失うことで食べ物が自分の口から摂れなくなる歯周病の原因の多くもたばこですから、まさにあらゆる病気や疾患に影響します。

藤井　多くの方が思っている以上にたばこのリスクは大きい。長生きするためだけでなく、健康寿命を延ばすためにも、私たちは真剣に喫煙対策に取り組まなければいけないということですね。

尾﨑　はい。日本のリスク別死亡要因の第1位は「喫煙」です（図1）が、WHO（世界保健機関）の調べでは世界的には「高血圧」が1位で、「喫煙」が2位だそうです。なぜ日本では逆転しているのかというと、十分な喫煙対策ができていないから。この最大のリスク別死亡要因である「喫煙」に対して手を打たない限り、健康寿命を延ばすことはできないというのが、私の揺るぎない考えです。

藤井　最近、受動喫煙の話題をよく耳にします。私は社外での食事会では、全面禁煙の店を選んでいますが、そうではない店に招かれることもあります。喫煙者の方は喫煙ルームや屋外で吸ってはくれますが、それでもたばこの臭いはすぐにわかりますし、ましてや同じ部屋で吸われると……。たった一人の喫煙者でもその影響は大きいですね。

受動喫煙の防止に向けた対策が急務

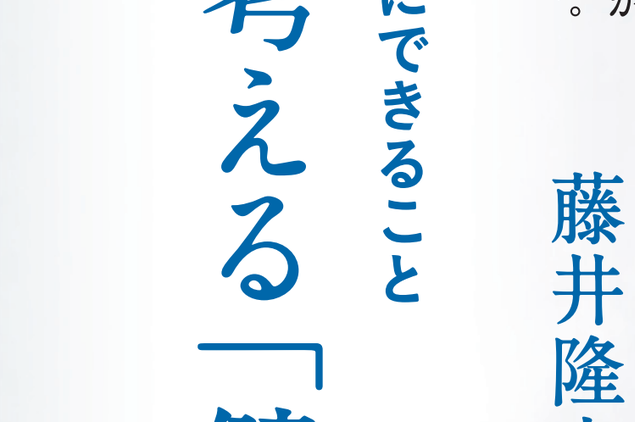
尾﨑　たばこ一本の煙はテニスコート二つ分に広がりますからね。たばこの害の一つは発がん性物質を多く含むことですが、たばこを吸わない人が吸い込む副流煙には、たばこを吸う人が吸い込む主流煙よりも高い濃度の有害物質が含まれています。それが受動喫煙の恐ろしさです。たばこを吸わない人が自宅以外で受動喫煙の影響を受けやすい場所は、飲食店、遊技場、そして職場や路上です（図2）。

藤井　受動喫煙による健康被害も大きいでしょうね。

尾﨑　厚生労働省によると、受動喫煙による年間の推定死亡者数は1万5千人。肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などが主な死因です。何より気をつけなければならないのは、たばこの煙は小さなお子さんや胎児に特に影響が大きいということ。たばこを吸った後、その呼気からは45分間有害物質が出続ける、という研究結果もあります。よく「子どもの前では吸っていない」とおっしゃる方がいますが、ベランダで吸ってすぐにご家族のいる部屋に戻るのであれば、その害はゼロではありません。

藤井　受動喫煙の影響から逃れたいと考えても、個人ができることは全面禁煙の店を選ぶことくらい。一人の力では完全に免れることは難しいですよね。やはり、社会全体で対策を考えていかなければならないと思います。

尾﨑　屋内に関しては、全面禁煙こそがの。かつての日本人は〝家庭薬〟を使うなどして、軽い症状の場合は自分で対処していました。ところが、今では何でも医療保険制度に頼るようになってしまった。その結果、服用しきれない薬が処方されたり、服薬コントロールできないお年寄りが増えて医療費が膨らみ、医療保険制度そのものの存続が危ぶまれています。

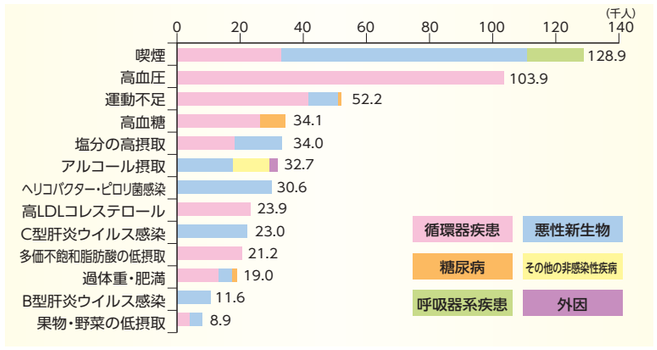


尾﨑　日本の医療保険制度を維持するためにも、病気になってからではなく、その前の対策を重視する仕組みにシフトしていかなければならないでしょうね。喫煙対策をはじめ、日本人は健康リテラシーがまだまだ低い。それを解決するために重要なのが教育です。東京都医師会でもこの4月から小中学校で健康教育の授業に出向くことになりました。

藤井　喫煙は個人の自由だとおっしゃる方もいますが、周りの人の健康にも影響していることをぜひ知っていただきたい。禁煙は自分自身の健康のためだけでなく、みんなの健康を守ること。それが結局は健康寿命の延伸につながります。医療保険制度はみんなで運用している制度です。加入しているのであれば、自分もその一員だという自覚を持っていただきたいですね。

尾﨑　そのためにも医療費の問題やたばこの健康被害については、言い続けることが大事です。お互いに健康を守る組織の一員として、これからもおおいに頑張りましょう。

図1 〈リスク要因別の関連死亡者数〉



資料：Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e1001160.
（注）日本における2007年の非感染性疾患と障害による成人死亡（96万件を対象）について、喫煙・高血圧等の予防可能な危険因子別に死亡数を推計したもの。

健康寿命を延ばすためには、私たち一人ひとりの意識が重要だと思います。

株式会社龍角散　代表取締役社長
藤井隆太 氏

のどの健康を維持するためにも、受動喫煙対策は欠かせないでしょう。

東京都医師会　会長
尾﨑治夫 氏

ふじい・りゅうた●1959年、東京都生まれ。桐朋学園大学音楽学部及び研究科修了。パリ留学でフルートの腕を磨く。その後、小林製薬、三菱化成工業（現・三菱化学）を経て、94年に龍角散に入社。翌年から現職。現在もフルート奏者として、コンサートへの出演や後輩の指導を行う。東京商工会議所1号議員、日本商工会議所社会保障専門委員、厚生労働省社会保障審議会医療保険部会臨時委員。

おざき・はるお●1951年、東京都生まれ。順天堂大学医学部を卒業後、同大学循環器内科学講座で講師を務める。90年、おざき内科循環器科クリニックを開院。東久留米医師会会長、東京都医師会副会長などを経て、2015年より現職。受動喫煙を防ぐための条例の制定の必要性を訴え続けている。日本医師会理事、日本内科学会認定総合内科専門医、禁煙学会認定禁煙専門指導者。

※東京都において、受動喫煙防止条例の制定に関する署名活動を実施中。詳しくは、東京都医師会 署名 を検索

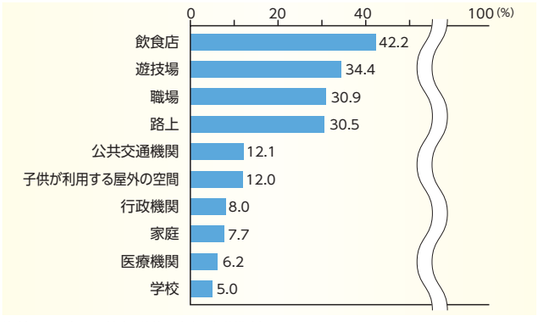
健康リテラシーを一人ひとりが持つ

藤井　たばこがあるから当社の製品が売れるのではないかと言われることもありますが、とんでもありません。私たちの使命は、生活者の方たちに健康になっていただくことです。そのためには、まずは社員が健康でなければならないと考え、社内全面禁煙をはじめ、一日一万歩を早足で歩くことや、健康診断・がん検診受診を促進するなど、健康経営を実践。平成28年度東京都職域連携がん対策支援事業で奨励賞をいただきました。

尾﨑　健康寿命の延伸が重要視されている今、そういう企業が増えてきたことはたいへん良い傾向だと思います。

藤井　健康は一人ひとりが自分で作るもの

図2 自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合
※20歳以上、現在喫煙者を除く



資料：2016年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

ゴホン！といえば
龍角散